توقف عن التفكير وعش حياتك

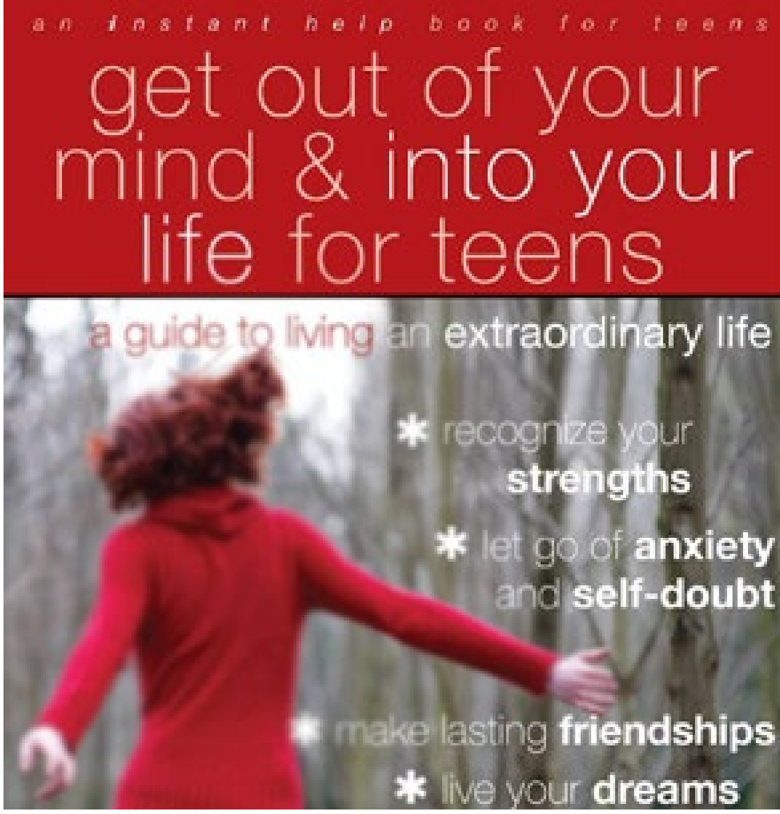
Get Out of Your Mind and Into Your Life

تاريخ الإصدار: ٢٠١٢م.



د/ جوزيف شياروكي
د/ لويز هايز
د/ آن بايلي

توقف عن التفكير وعش حياتك، دليل المراهقين لحياة استثنائية



يعد هذا الكتاب دليلًا عمليّا يمدُّ الشباب بالمهارات اللازمة للتعامل مع الانفعالات المضطربة، التي تعرضهم للضغوط وتسبب الألم، إنك لا تستطيع التخلص من مشاعرك، ولكن يمكنك أن تكتشف كيف تتعامل معها؟ وبمجرد أن تفعل ذلك؛ ستصبح محاربًا يقظًا - أي شخص قوي يمكنه أن يتعامل مع المشاعر القاسية بقوة ووعي - لتحقق إنجازات عديدة خلال رحلتك.

المؤلف ونبذة عنه:

د. جوزيف شياروكي:

هو متحدث وباحث وكاتب، وأستاذ في علم النفس، قام بنشر العديد من المؤلفات، وأكثر من ١٠٠ ورقة علمية في أمور السلامة والتواصل الفعال بين الأشخاص.

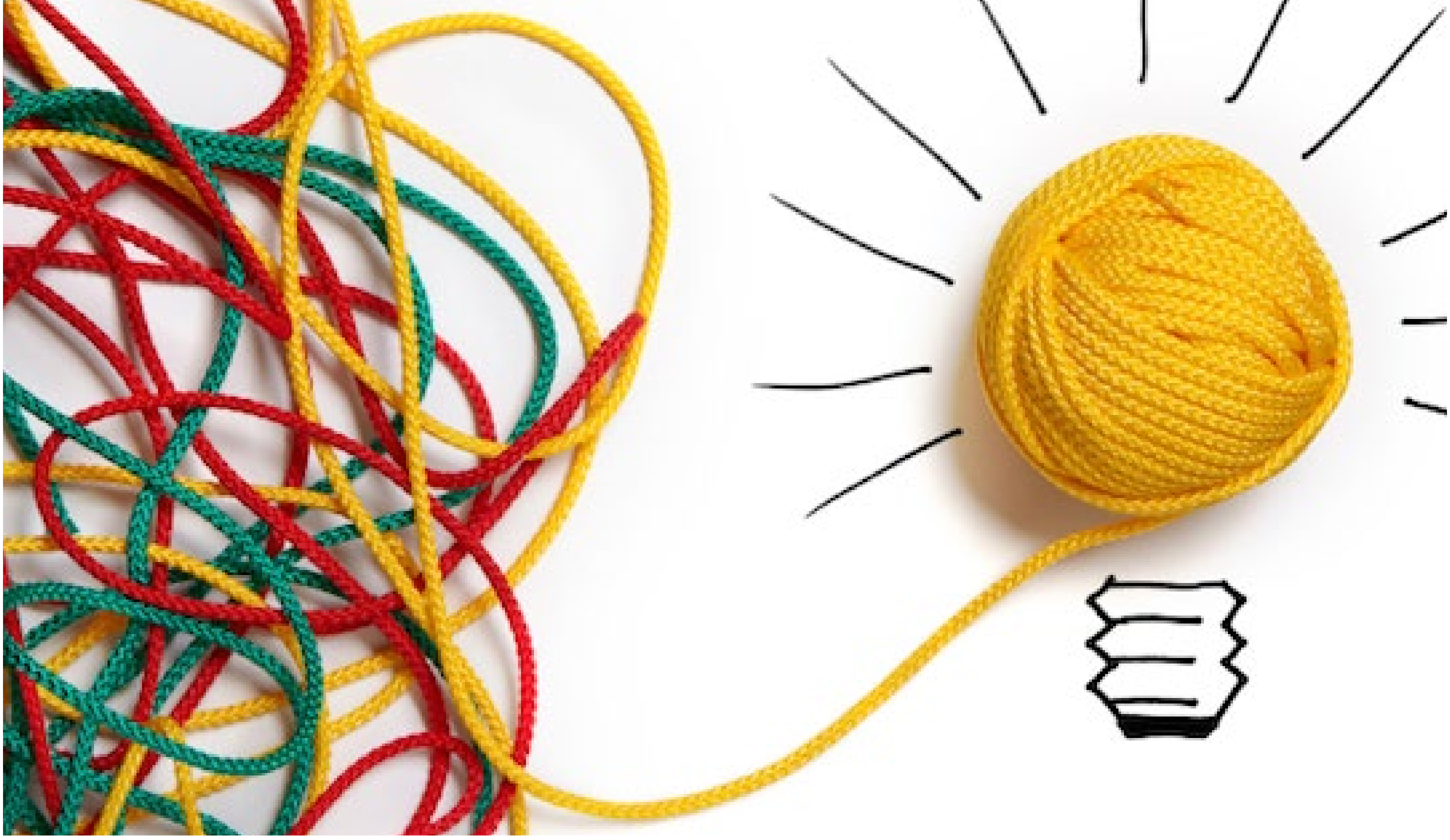
د .لويز هايز:

تعمل لويز مع الشباب في المدارس والعيادات الإكلينيكية، وهي طبيبة نفسية إكلينيكية، ومدربة محكّمة في العلاج القائم على القبول والالتزام، وهي أكاديمية ومؤلفة، ومُحاضرة.

د. آن بايلي:

طبيبة نفسية إكلينيكية معتمدة دوليّا وحاصلة على درجة الماجستير، قامت بكتابة ثلاثة كتب مشهورة، إلى جانب خبرة تتعدى ١٥ عامًا في مجال العلاج النفسي وتدريب الأخصائيين النفسيين، متحدثة بالعديد من البرامج، وكاتبة بالمجلات والصحف.

محاولاتك لتجنب المشاعر السيئة قد تجدي نفعًا على المدى القصير وليس المدى البعيد؛ لأنه من الصعب التخلص من هذه المشاعر بشكل كامل دون علاجها.



يمكِّن هذا الكتاب الشباب من معرفة:

- المهارات التي تساعدهم على استخدام قوة التأمل الواعي في المواقف اليومية.
- التوقف عن إلقاء اللوم على الذات للبدء في حل مشاكلهم.
- كيف يكون الشخص أكثر لطفًا مع نفسه؛ حتى يشعر بقدر أكبر من الثقة وتقدير الذات.
- كيف يتعرف على القيم التي سوف تساعده على جعل عالم أحلامه واقعًا ملموسًا.

لتصبح محاربًا يقظًا

قد يبدو ذلك غريبًا بعض الشيء، لكن ما معنى أن تكون محاربًا يقظًا؟

ولنفهم أكثر يمكننا أن نشرح جزأي الجملة، فاليقظ هنا: هو الشخص المنتبه للأشياء عن عمد وفضول، ومحارب: تعني التصرف بحماسة وشجاعة وكفاح من أجل ما تسعى إليه؛ لذا فالمحارب اليقظ هو شخص يعلم الكثير عن عقله، ويعلم كيف يتصرف بشجاعة، ويحاول أن يعيش وفقًا لقيمه.

سنتحدث في فقرات هذا الكتاب عن أربع مهارات أساسية لكل محارب يقظ:



١. التنفس العميق:

تخيل تنفسك كمرساة سفينة، حيث يمكنه أن يساعدك في أن تبقى في المكان الذي تريده، حتى إن حاولت قوى العاطفة جذبك للبحر.

٢. الملاحظة:

ملاحظة أفكارك ومشاعرك بدلًا من أن تنغمس فيها؛ سيساعدك على الاحتفاظ بمسافة فاصلة بينك وبينها، وبذلك يمكنك أن تمنعها من إدارة حياتك.

٣. الاستماع إلى قيمك:

ذلك يعني اكتشاف ما يهمك ويعنيك بحق في الحياة، وكيف تود أن تتصرف مع نفسك ومع علاقاتك والعالم من حولك.

٤. اتخاذ القرارات وتنفيذها:

عندما تعرف ما تريد، فإنك تحتاج إلى اختيار القرارات التي ستصلك بأهدافك وقيمك ومن ثم الالتزام بتنفيذها، قد يتطلب ذلك بعض الشجاعة، لأنه قد يتوجب عليك مواجهة مخاوفك لتتمكن من فعل الأشياء التي تهمك.

وعند ممارستك لهذه المهارات بشكل متكرر، ستستفيد بطرق عديدة:

- عندما تشعر بالخوف وعدم الأمان؛ سوف تظل قادرًا على المغامرة.
- عندما تشعر بالغضب؛ سوف تتمكن من الاختيار إن كنت تود أن تتصرف بشكل غاضب أم لا.
- عندما تشعر بالإرهاق واليأس؛ ستظل قادرًا على الالتزام بتنفيذ القرارات التي توصلك إلى أهدافك.
- عندما تختبر الأخطاء والفشل اللذين يعدان جزءًا من الحياة؛ ستزداد قوة.

تفهم العواطف

الجميع يمتلك مشاعر عاطفية، ولكن معظم الناس يجهلون سبب وجود العاطفة لدينا أو كيف تعمل بداخلنا، العديد من علماء النفس يقولون بأن هناك تسعة مشاعر أساسية عند البشر و هم:

لسعادة، الخوف، الغضب، الصدمة، الحب، القرف، الحزن، الذنب، الفضول.

بالطبع نحن نختبر كل شعور منهم في حالات ومواقف مختلفة، وأحيانًا قد نختبر أكثر من شعور في آن واحد، ولكن من هذه القائمة، حدد المشاعر التي تعرف أنها «جيدة» والمشاعر الأخرى التي تعرف أنها «سيئة».

إذا كنت كمعظم الناس تقول: إن السعادة والحب والفضول مشاعر جيدة، والمشاعر الستة الأخرى سيئة؛ فذلك أمر طبيعي، لأن البشر يميلون إلى تجنب المشاعر السلبية وتجاهلها ومحاولة التخلص منها.

ولكن محاولاتك لتجنب المشاعر السلبية هذه قد تجدي نفعًا على المدى القصير وليس البعيد، لأنه من الصعب جدّا التخلص من هذه المشاعر بشكل كامل حتى لو اعتقدنا بأننا قد فعلنا ذلك حقّا.

الخطوة الفائزة

إن المهـارات الأربعـة التـي ذكرناهـا سـابقًا سـوف تمكنـك مـن التعامـل مـع المشـاعر السـلبية، لـذا فعندمـا تتكـون لديـك هـذه المشـاعر، قـم بالتنفـس عميقًـا، ثـم راقـب مشـاعرك، حيـث يمكّنـك ذلـك مـن إلقـاء نظـرة فاحصـة عليهـا، وربمـا قـد تخبـرك بشـيء مـا عـن قيمـك.



وبعـد ذلـك يأتـي دورك فـي الاختيـار بيـن حلّيـن:

- أن تكون غير مستعد لتقبل هذه المشاعر، فتحاول التخلص منها.
- أن تكـون مسـتعد لتقبـل هـذه المشـاعر، فتدعهـا تأتـي وتذهـب خاصـة عندمـا يمكّنـك ذلـك مـن القيـام بشـيء مهـم لـك، كأن تتقبـل شـعور الخـوف فـي سـبيل أن تقـدم عرضًـا أمـام صفـك.

واختيـار أي منهمـا عائـد إليـك، ولكـن تذكـر أنـه لا يوجـد اختيـار صحيـح وآخـر خاطـئ، فأحيانًـا سـتكون مسـتعدًا لتقبـل مشـاعرك وأحيانًـا لـن تكـون كذلـك، وهـذا يعتمـد علـى هدفـك فـي الحيـاة.

فكـر فـي اسـتعدادك لتقبـل المشـاعر كالقيـام بقفـزة، حيـث يمكـن أن تقـوم بهـا علـى مسـافة صغيـرة كأن تفعـل شـيئًا سـهلًا، أو أن تقـوم بقفـزة كبيـرة كأن تواجـه تحديًـا مخيفًـا.

ماكينة العقل



إن العقل يشبه الماكينة إلى حد كبير، فهو له وظائف محددة يقوم بها باستمرار، وأحد هذه الوظائف هو تحديد المشكلات وحلها؛ عادة من تكون نوايا العقل حسنة في تحديد المشكلات، فهو يريد أن يوفر لك فرصًا للنجاة والعيش بسلام، لذلك يعمل بجدٍّ ليكتشف كل شيء داخلك ويبقيه تحت السيطرة.

وهناك وظيفتان رئيسيتان للعقل، وهما:

- اكتشاف المشكلات: العقل دائمًا ما يبحث عن الأشياء التي قد تؤذيك، وأحيانًا ما يندفع في عمل هذه الوظيفة.
- حل المشكلات: العقل يحاول حل كل مشكلة، وقد يتمادى في أداء هذه الوظيفة أيضًا.

قد يكون العقل ماهرًا في حل المشاكل الخارجية، ولكنه لن يكون كذلك عندما يحوّل أفكارك ومشاعرك إلى مشكلات يحاول حلها، في بعض الأحيان قد يحولك عقلك أنت نفسك إلى مشكلة ليكتشف الخطأ بك، أو لماذا أنت غير جيد كفاية؟

عقلك هو أقوى شيء على وجه الأرض، ولكن مهارات المحارب اليقظ سوف تساعدك في مراقبة سلوك عقلك، وبمجرد أن تفعل ذلك سوف تكون قادرًا على اختيار متى وكيف تستمع إلى عقلك ومتى لا تفعل.

دعك من عقلك

إذا راقبت عقلك بينما هو يعمل سوف تجده منشغلًا بعملية إقناعك، وهنا تكون مهارة الملاحظة جيدة، حيث إنها ستمكنك من اختيار رد فعلك تجاه التقييمات التي يصدرها، والتي لا يشترط أن تكون كلها صحيحة.

المحاربون بلا عقول، يعتقدون أن كل أحكام عقولهم صحيحة، وعليهم اتباع توجيهاتها سواء كانت مفيدة أم لا، ولا يعتقدون أن لديهم خيارًا آخر، فعندما تقول عقولهم: «**أنت لا تستطيع فعل ذلك**»، أو «**أنت لست جيدًا بما فيه الكفاية**»؛ سوف يصدقونها، ويتوقفون عن محاولة القيام بالأشياء، حتى تلك التي تعنيهم حقًّا.

أما **المحارب اليقظ**، فهو لا يتسرع، ويراقب عقله في عمله، ويحذر أحكامه، فهو يعلم كيف يستمع لقيمه، وكيف يتخذ قراراته بناءً عليها، فإذا قرر أن توجيه عقله له سيكون مفيدًا سوف يتبعه، وإن كان مضرًّا فلن يكترث به.

إن أكثر الطرق فعالية لعدم الاكتراث بكل ما يقوله عقلك، هو أن تسمي نوع الأفكار التي لديك، قد يكون ذلك غريبًا بعض الشيء، لكنه وسيلة قوية؛ لذلك عندما تأتيك فكرة عصيبة، قم بإضافة إحدى العبارتين التاليتين قبل الفكرة ثم قلها مجددًا.

- ترادوني فكرة بأنني ..
- شكرًا لك يا عقلي أنك أخبرتني بأن .

على سبيل المثال قد تقول:

«**هناك فكرة ترادوني بأنني سأخسر المباراة**»، أو «**شكرًا يا**



عقلي أنك أخبرتني أنني قد أخسر المباراة اليوم».

حدود بلا نهاية

كثيرًا ما يحاول عقلك إقناعك بأن هناك أشياء لا تستطيع فعلها، ونحن جميعًا في كثير من الأحيان نقيم أنفسنا بشكل سلبي.

فماذا يمكنك أن تفعل حيال هذه الأفكار التي تقيد ذاتك؟



الخطوة الأولى هي أن تكتشف النظرة الحكيمة والرؤية التي من خلالها يمكنك أن ترى أفكارك كأحداث عابرة وليس حقائق مطلقة، وتعد هذه النظرة أحد مهارات الملاحظة.

اطّلع على حياتك في فترات مختلفة من عمرك، فمثلًا عندما كنت في السابعة، ثم الثالثة عشرة، ثم عمرك في هذه اللحظة؛ هل تعتقد أن الأشياء التي كانت تحزنك في عمر السابعة هي نفس الأشياء التي تحزنك الآن؟ بالطبع لا!

كذلك جسدك ومشاعرك وأفكارك ليست كما هي منذ طفولتك، هناك أشياء كثيرة تتطور وتتغير داخلك، ولكنك دائمًا هنا، فأنت لست جسدك أو مشاعرك أو أفكارك، ولكنك أنت من يراقب التغيير الذي يحدث لهم باستمرار.

أن تعيش قيمك



معنى أن تعيش قيمك هو أنك تستمع إلى ما يعنيك ويهمك، وتتصرف بناءً عليه، قد يتطلب منك معرفة ما يعنيك حقّاً الكثير من الجهد، وبعض الشجاعة لتعمل وفق قيمك وأهدافك.

الكثير من الناس لا يدركون أبدًا أن لهم حق اختيار أفعالهم بناءً على قيمهم، ولكن يجب عليك أن تعلم أن لديك العديد من الخيارات التي لابد وأن تكتشفها بنفسك، ورغم ذلك يجب أن تعلم أيضًا أن التفكير في هذه الخيارات قد يسبب لك شعورًا بعدم الارتياح، وهو أمر طبيعي عند التفكير في الأمور المهمة؛ ولذلك يتوجب عليك استخدام المهارات الأربعة بذكاء لتتخطى هذا الشعور.

هناك أشياء كثيرة تتطور وتتغير داخلك، ولكنك دائمًا هنا، فأنت لست جسدك أو مشاعرك أو أفكارك، ولكنك أنت من يراقب التغيير الذي يحدث فيهم باستمرار.

أن تجرؤ على الحلم



معظم الناس لديهم أحلام كبيرة، ولكن المهم هنا أن تفكر في هذه الأحلام، وتستخدمها لترشدك خلال حياتك كبوصلة تشير إلى الاتجاهات المهمة والرئيسية فيها.

ولكن عقلك كمكتشف للمشكلات قد يثنيك عن الحلم، وقد يقول لك: إن أحلامك لن تتحقق لأنها كبيرة جدًا.

لا أحد يستطيع أن يضمن لك تحقق أحلامك، ولكن المؤكد هنا أنهم لن يتحققوا دون أن تعرفهم بالأساس، أن تجرؤ على امتلاك أحلام كبيرة يعد أحد أفضل الطرق لتتعرف على ما تحب وما يعنيك في الحياة.

لا أحد يستطيع أن يضمن لك تحقق أحلامك، ولكن المؤكد هنا أنهم لن يتحققوا دون أن تعرفهم بالأساس، أن تجرؤ على امتلاك أحلام كبيرة يعد أحد أفضل الطرق لتتعرف على ما تحب وما يعنيك في الحياة.

الفرق بين القيم والأهداف



إن القيم هي ما يعكس اتجاهاتك في الحياة، وما تطمح لتكون عليه، ولكن الفشل والأخطاء لا يلغيان هذه القيم، حيث لا يستطيع أي شيء أن ينزعها منك.

والاستماع إلى القيم يختلف عن تحقيق الأهداف، حيث إن الأهداف تنطوي على أفعال حقيقة، يمكنك التأكد من حدوثها على قائمة مهامك، فمثلًا الأهداف الواقعية التي قد تخدم قيمة «عيش حياة مليئة بالمغامرة»، تكون مثل: «تسلق جبل مرتفع»، أو «الذهاب في رحلة فردية إلى بلد جديد».

ملاحظة أفكارك ومشاعرك بدلًا من أن تنغمس فيها؛ سيساعدك على الاحتفاظ بمسافة فاصلة بينك وبينها، وبذلك يمكنك أن تمنعها من إدارة حياتك.

طريقك للعالم

يوجد مبدآن أساسيان للنجاح:

المبـدأ الأول: أصحاب الأداء المتميز يتدربون أكثر من الأشخاص العاديين.

اللاعبون العظماء يتدربون لآلاف الساعات أكثر من أولئك اللاعبين الجيدين أو العاديين، لا يوجد طريق مختصر للنجاح، أيّا كان المجال الذي تود أن تتميز فيه، عليك أن تعمل بجد وتكرّس حياتك للتدريب والممارسة.

المبـدأ الثانـي: أصحاب الأداء المتميز يعملون خارج نطاق راحتهم.

الأشخاص الناجحون يدفعون أنفسهم لعمل أشياء تبدو صعبة جدّا للوهلة الأولى، والحقيقة أن هذا المبدأ ينطبق على كل البشر بما فيهم الشباب المراهقين؛ لذا عليك أن تمضي وقتًا خارج نطاق راحتك لتتعلم أشياء جديدة، وتنمي مهاراتك وتحقق أحلامك.

كيف تستمر عندما تشعر بالإحباط؟

إن تحقيق الأهداف الكبيرة عادة ما يتطلب وقتًا طويلًا وجهدًا كبيرًا، ولكن **كيف تحافظ على حماسك وشغفك طوال الوقت؟**

الإجابة:

لا يمكنك ذلك! ولكن يمكنك أن تكون جادّا وملتزمًا أغلب الوقت بغض النظر عن حالتك المزاجية.

ستكون هناك أوقات كثيرة لا تستطيع فيها أن تحفز نفسك، لأن المشاعر الإيجابية لا تأتي عند الطلب، كما أنه – كما تعلمنا من قبل – من الصعب أن تسيطر على مشاعرك أو أن تتخلص منها بشكل كامل، ولكن دائمًا يمكنك الاستمرار والتصرف بجدية حتى لو لم تكن متحمسًا في بعض الأوقات.

خطوات للنجاح في تحقيق أحلامك

- ضع أهدافًا محددة.
- كن واقعيّا وواجه التحديات.
- فكر في المنافع وراء تحقيق هدفك.
- عندما تجد نفسك غير قادر على الاستمرار، تذكر لماذا تقوم بأفعالك؟



أكاديمية الأسرة FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة
المملكة العربية السعودية
الرياض ، تقاطع عثمان بن عفان مع طريق رفحا
Familyacademy
Familyacademe
Familyacademy36
www.familyacademy.com.sa